



Stările emoționale la adolescenții din România (în contextul pandemiei de SARS- CoV-2)

Show Me Emotion

Luna.Doc#8

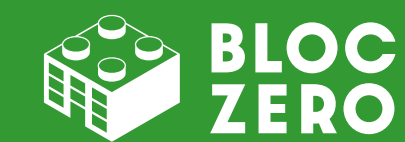
Design-ul cercetării:
Analiză și raport de cercetare:

Monica Stroe – Departamentul de Sociologie, SNSPA
Seastian Țoc – Departamentul de Sociologie, SNSPA

Grafică și DTP:

Studio Fluid

Un proiect realizat de:



Co-finanțat de:



Proiectul nu reprezintă în mod necesar poziția Administrației Fondului Cultural Național. AFCN nu este responsabilă de conținutul proiectului sau de modul în care rezultatele proiectului pot fi folosite. Acestea sunt în întregime responsabilitatea beneficiarului finanțării.

1. Obiectivul studiului și cercetării

Acest studiu și-a propus să analizeze impactul pe care l-a avut pandemia de SARS-CoV-2 și restricțiile aferente asupra stării emoționale a adolescenților din România. În acest sens, în perioada 21.08.2021 – 24.09.2021 a fost aplicat un chestionar pe un eșantion de tineri cu vârste cuprinse între 12 și 20 de ani. Trebuie menționat însă că 93% din totalul respondenților au vârste cuprinse între 15-18 ani, prin urmare rezultatele trebuie interpretate mai degrabă prin raportare la elevii de liceu din România.

Dimensiunile de cercetare incluse în chestionar au fost: activitățile desfășurate în pandemie; relația cu apropiații în pandemie, sănătatea mintală și problemele emoționale în pandemie; impactul desfășurării activităților didactice online asupra sănătății mintale; disponibilitatea de a cere ajutor specializat/ consiliere.

Metodologia studiului este specifică cercetării cantitative, fiind utilizată metoda anchetei sociologice pe bază de

chestionar. Chestionarul destinat tinerilor a fost aplicat online pe un eșantion de disponibilitate de 1443 adolescenți din România (răspunsuri valide). În ceea ce privește caracteristicile populației respondente la studiu, vârsta medie este de 16 ani, aproximativ 6 din 10 sunt fete, 35% locuiesc în mediul rural și 65% în mediul urban, 78% învață la un liceu teoretic, colegiu sau colegiu național, 21% într-un liceu tehnologic, vocațional sau agricol și 1% într-o școală profesională. În ceea ce privește caracteristicile familiale, numărul mediu de membri din gospodărie este de 4, numărul mediu de frați/surori este 1. În privința nivelului de școlaritate al părinților este, aproximativ 45% au fie mama, fie tata cu studii universitare absolvite, aproximativ 40% au părinți cu liceu sau studii postliceale, aproximativ 14% au părinți cu școală profesională, studii gimnaziale și aproximativ 1% studii primare.



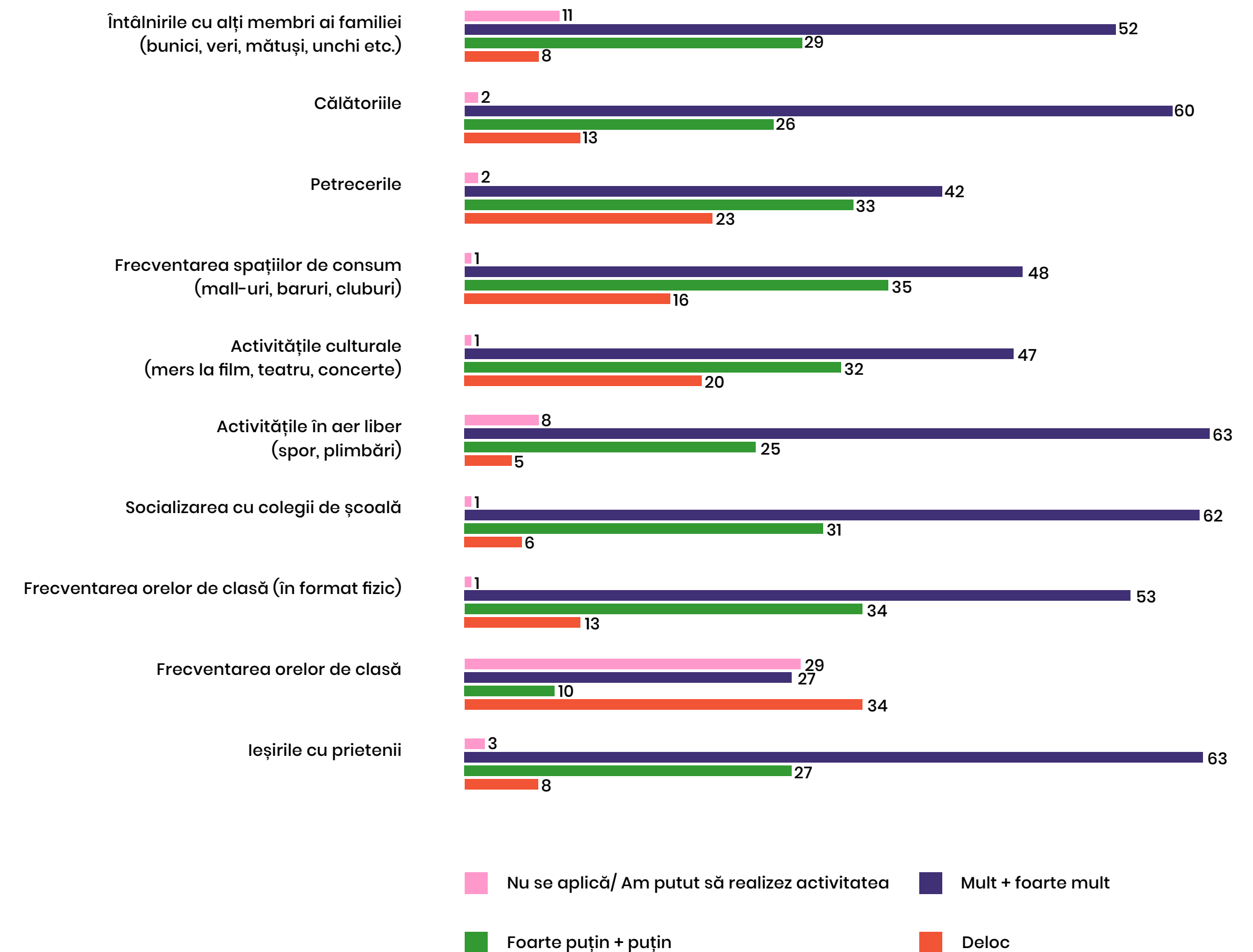
2. Rezultatele cercetării

Activități desfășurate în pandemie

Majoritatea activităților desfășurate de tineri au fost afectate de pandemie. Activitățile cel mai frecvent menționate, ca fiind afectate de măsurile de distanțare fizică și socială și de restricție luate în contextul pandemiei de SARS-CoV-2, au fost în ordinea importanței: ieșirile cu prietenii, activitățile în aer liber (sport, plimbări), socializarea cu colegii la școală, călătoriile, frecventarea orelor de clasă, întâlnirile cu diverși membri ai familiei (bunici, veri, mătuși unchi). Se poate sesiza faptul că **socializarea cu colegii la școală a fost menționată într-o mai mare măsură decât frecventarea**

fizică a orelor de clasă, lucru care sugerează faptul că pentru elevi e cel puțin la fel de important să socializeze cu colegii când merg la școală. Alte activități au fost menționate într-o mai mică măsură (mai puțin de 50% dintre respondenți) au fost: activitățile culturale (teatru, film, concerte), frecventarea spațiilor de consum, petrecerile și ieșirile cu iubitul/iubita. Se poate concluziona faptul că adolescenților le-a lipsit socializarea fizică în diversele forme: ieșirile cu prietenii, activitățile în aer, socializarea la școală, călătoriile ș.a.. (v. **graficul 1**)

Graficul 1



În timpul stării de urgență (când nu era voie să ieși din casă fără un motiv bine întemeiat, martie-mai 2020), în ce măsură ți-au lipsit următoarele activități?

2. Rezultatele cercetării

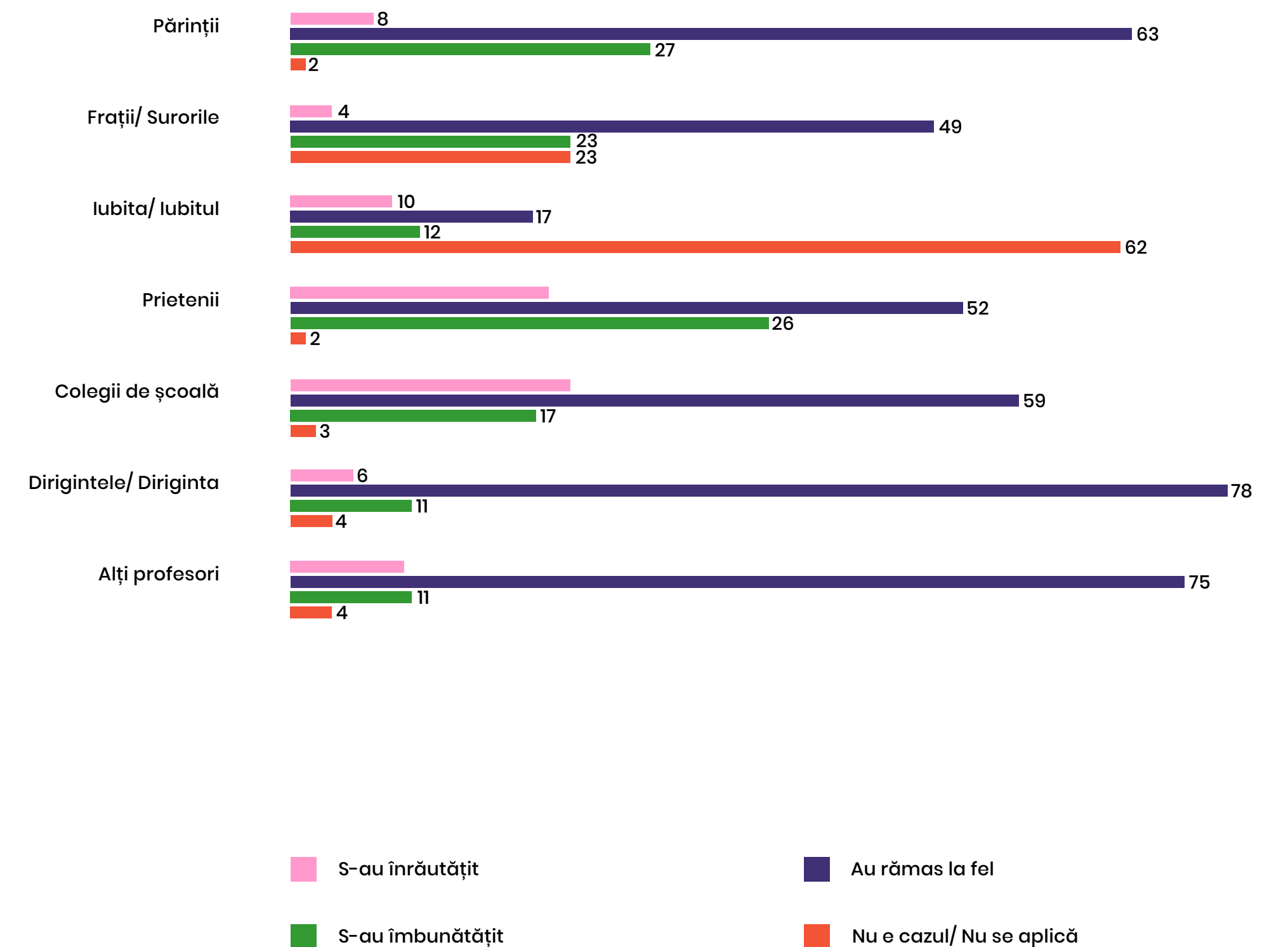
Relația cu apropiații în pandemie

În ceea ce privește evoluția relațiilor sociale ale respondenților se poate spune că pandemia de SARS-CoV-2 nu a afectat într-o manieră semnificativă tinerii (cel puțin din punctul de vedere a felului în care percep tinerii îmbunătățirea sau înrăutățirea relațiilor).

Se poate constata totuși o îmbunătățire a relațiilor cu părinții, prietenii, frații și surorile pentru aproximativ un sfert dintre respondenți. **Totodată, pentru aproximativ 20% dintre respondenți s-au înrăutățit relațiile cu colegii de școală și cu prietenii.** (v. graficul 2)

Graficul 2

Cum au evoluat în timpul pandemiei relațiile tale cu următorii?



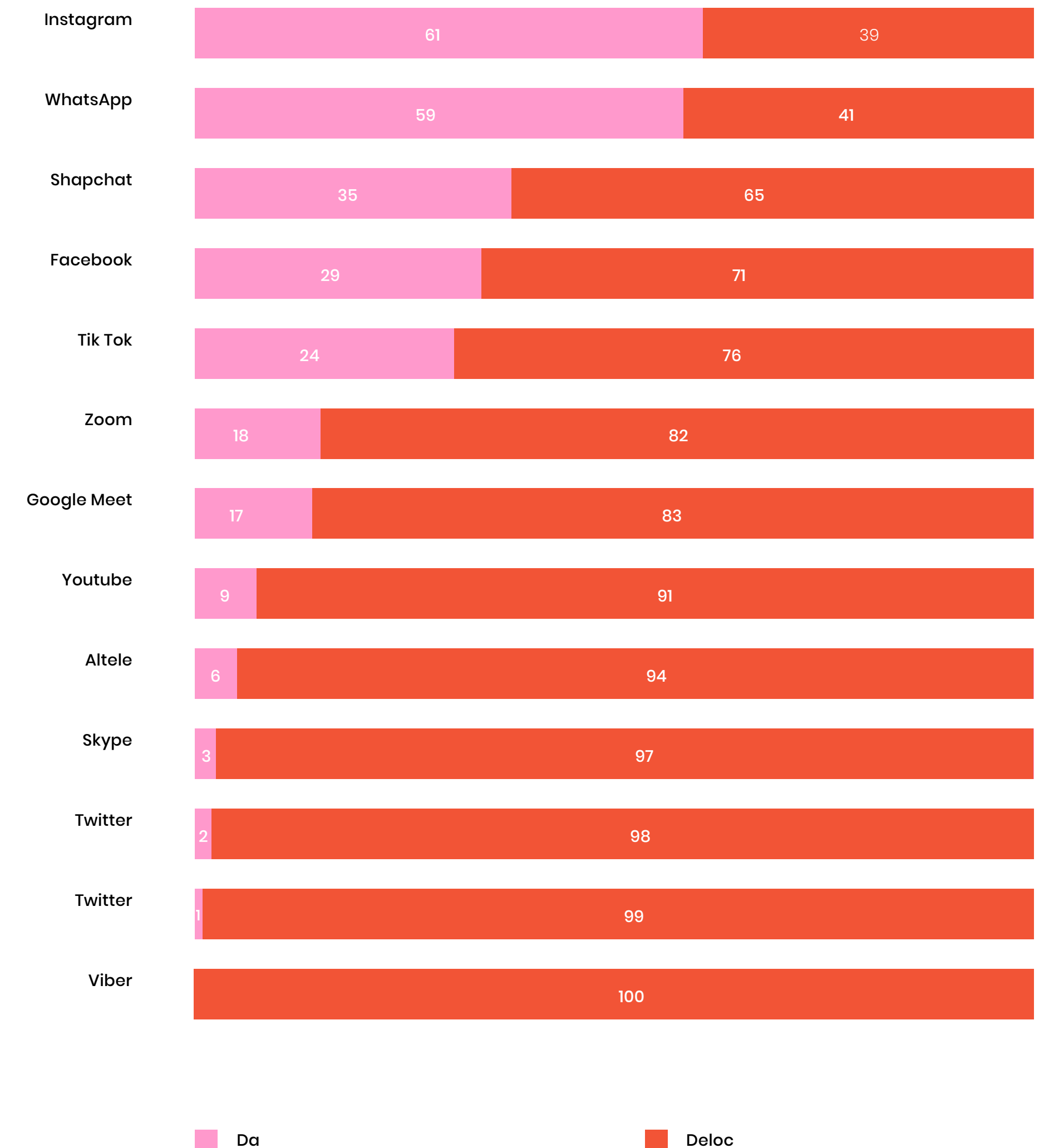
2. Rezultatele cercetării

Relația cu apropiații în pandemie

Cele mai populare aplicații utilizate pentru a ține legătura cu prietenii sau colegii au fost Instagram și WhatsApp (v. **graficul 3**), acestea fiind de altfel printre cele mai populare printre tineri (a se vedea studiul referitor la sursele și modalitățile de informare ale adolescenților din România desfășurat în 2020 de Asociația Bloc Zero).

Graficul 3

Ce platforme sau aplicații ai folosit pentru a păstra legătura cu prietenii sau cu colegii?



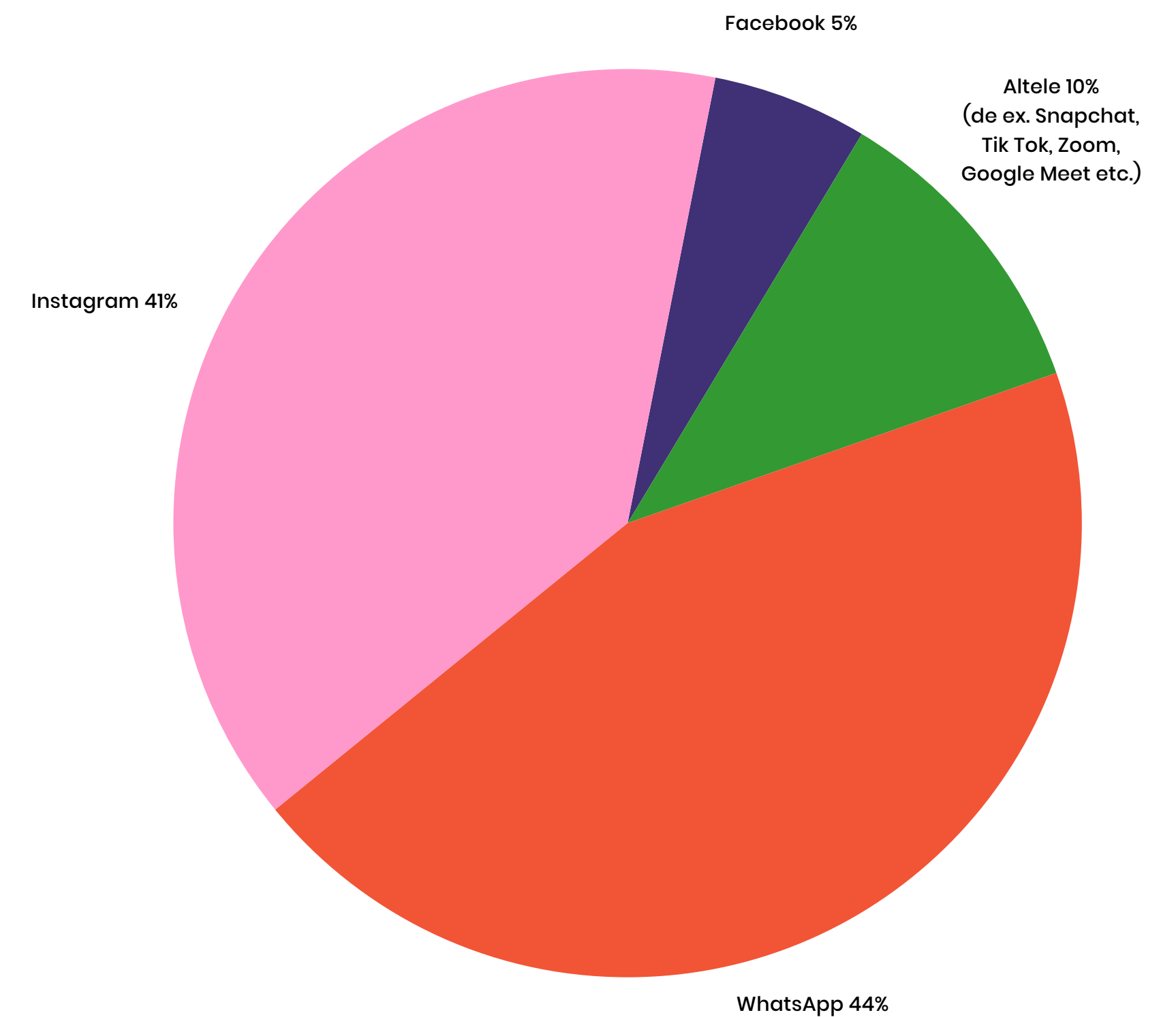
2. Rezultatele cercetării

Relația cu apropiații în pandemie

Alte aplicații utilizate într-o mai mică măsură pentru a păstra legătura cu colegii sunt Snapchat, Facebook, Tik Tok, Zoom și Google Meet. Totodată, când au fost puși să ierarhizeze care sunt aplicațiile cele mai utilizate, tot Instagram (cea mai utilizată de 41% dintre respondenți) și WhatsApp (cea mai utilizată de 44% dintre respondenți) sunt cele mai populare. Pentru 15% dintre respondenți, altă aplicație este cea mai utilizată, printre acestea putând fi menționate Facebook, Google Meet sau Zoom. (**v. graficul 4**)

Graficul 4

Care este platforma sau aplicația pe care ai folosit-o cel mai des pentru a păstra legătura cu prietenii sau cu colegii?



2. Rezultatele cercetării

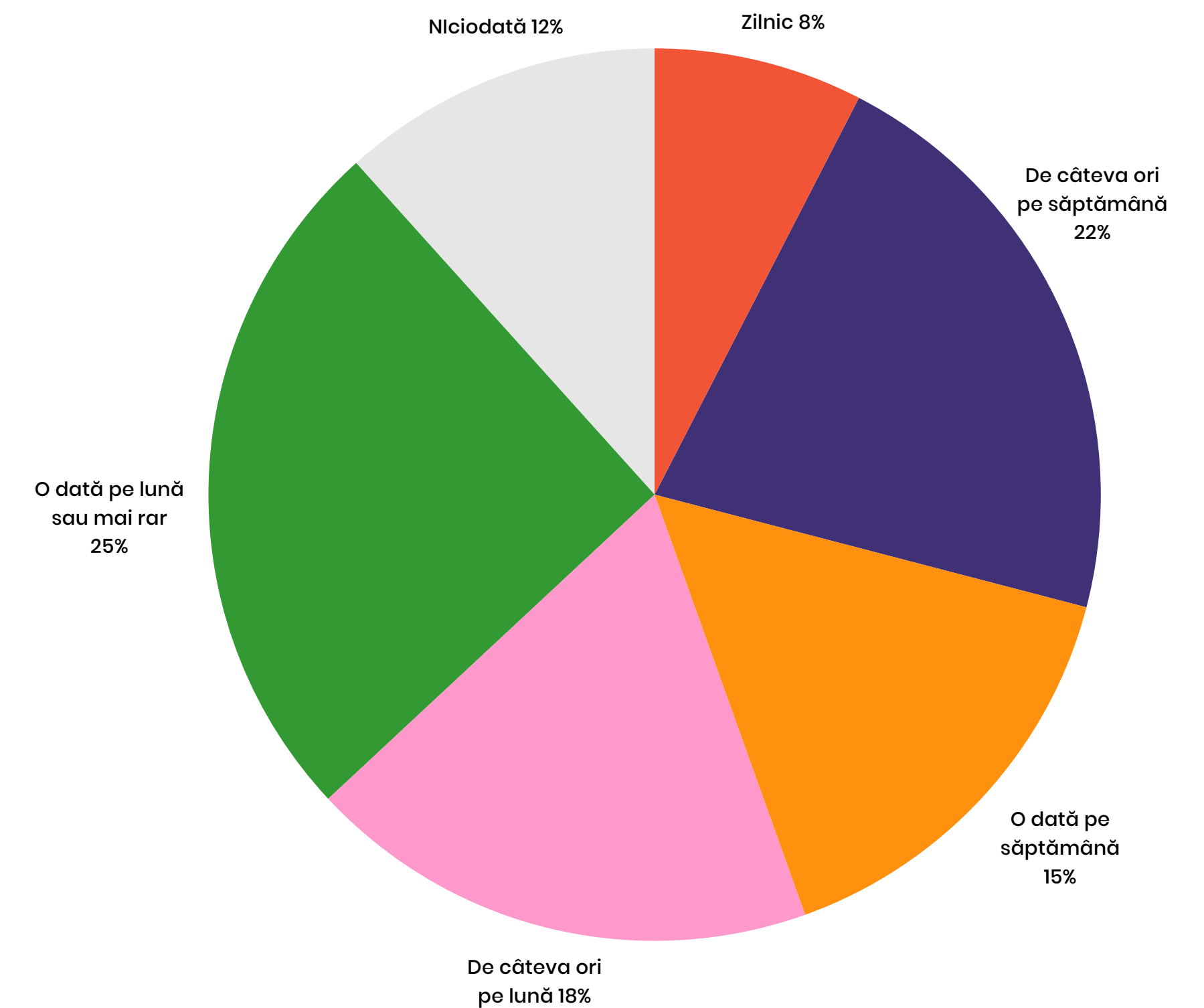
Sănătate mintală și probleme emoționale în pandemie

Gradul de informare cu privire la pandemia de COVID-19 este divers. Se poate constata din **graficul 5** faptul că există o categorie de tineri care pot fi considerați mai degrabă dezinteresați de subiect: 12% nu s-au informat niciodată despre pandemie în ultimul an și alți 25% care se informează o dată pe lună sau mai rar (ceea ce poate fi considerat puțin în contextul în care au apărut numeroase informații despre evoluția pandemiei într-un timp scurt, iar foarte multe dintre măsuri luate la nivel guvernamental s-au întâmplat într-o perioadă scurtă de timp).

Așadar, se poate considera că aproape 4 din 10 tineri au căutat activ într-o mică măsură informații cu privire la pandemie. De asemenea, aproape 18% au declarat că se informează de câteva ori pe lună. Aproximativ 45% dintre tinerii respondenți au declarat că au căutat informații despre pandemie cel puțin o dată pe săptămână (zilnic 8%, de câteva ori pe săptămână 22% și o dată pe săptămână 15%). Așadar aproximativ jumătate dintre tineri pot fi considerați activi în ceea ce privește căutarea de informații despre pandemie.

Graficul 5

Cât de des ai căutat în ultimul an informații despre pandemie (ex. despre virus, rate de infectare, măsuri luate de autorități etc.)?



2. Rezultatele cercetării

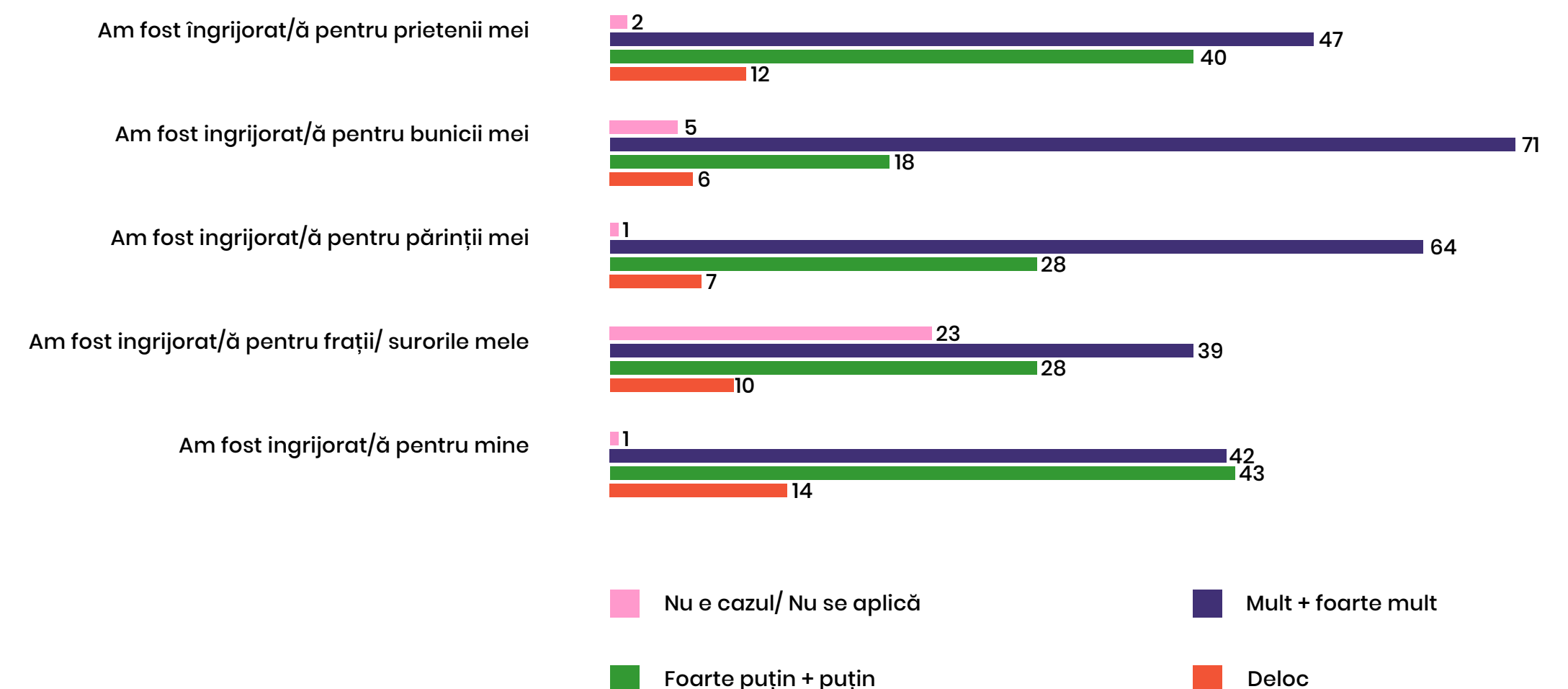
Sănătate mintală și probleme emoționale în pandemie

Deși gradul de informare cu privire la pandemie a fost scăzut pentru o parte importantă dintre tineri, în ceea ce privește teama de infectare cu virusul SARS-CoV-2 se constată faptul că **cei mai mulți dintre respondenți au fost îngrijorați că s-ar putea îmbolnăvi ei înșiși sau apropiați de-ai lor**. Astfel, chiar dacă nu au fost interesați în mod specific despre situația generată de pandemie, gradul de îngrijorare privind starea de sănătate a apropiaților a fost ridicat. Cea mai mare teamă și stres pentru tinerii care au răspuns la sondaj a fost că bunicii sau

părinții lor s-ar putea infecta. Persoanele vârstnice au fost cele mai expuse în fața virusului, lucru care explică faptul că se află în topul „îngrijorării” tinerilor. În același timp aproximativ 40-50% dintre tineri au declarat că au fost îngrijorat pentru frații și surorile lor, prieteni și pentru ei înșiși. Totodată, un procent de aproximativ 40% dintre tineri au declarat că mai degrabă nu au fost îngrijorați pentru ei înșiși și pentru prieteni, iar 30% nu au fost îngrijorați pentru părinți și frați/surori. **(v. graficul 6)**

Graficul 6

Cât de îngrijorat ai fost că tu sau apropiații tăi s-ar putea infecta cu virusul COVID-19?



2. Rezultatele cercetării

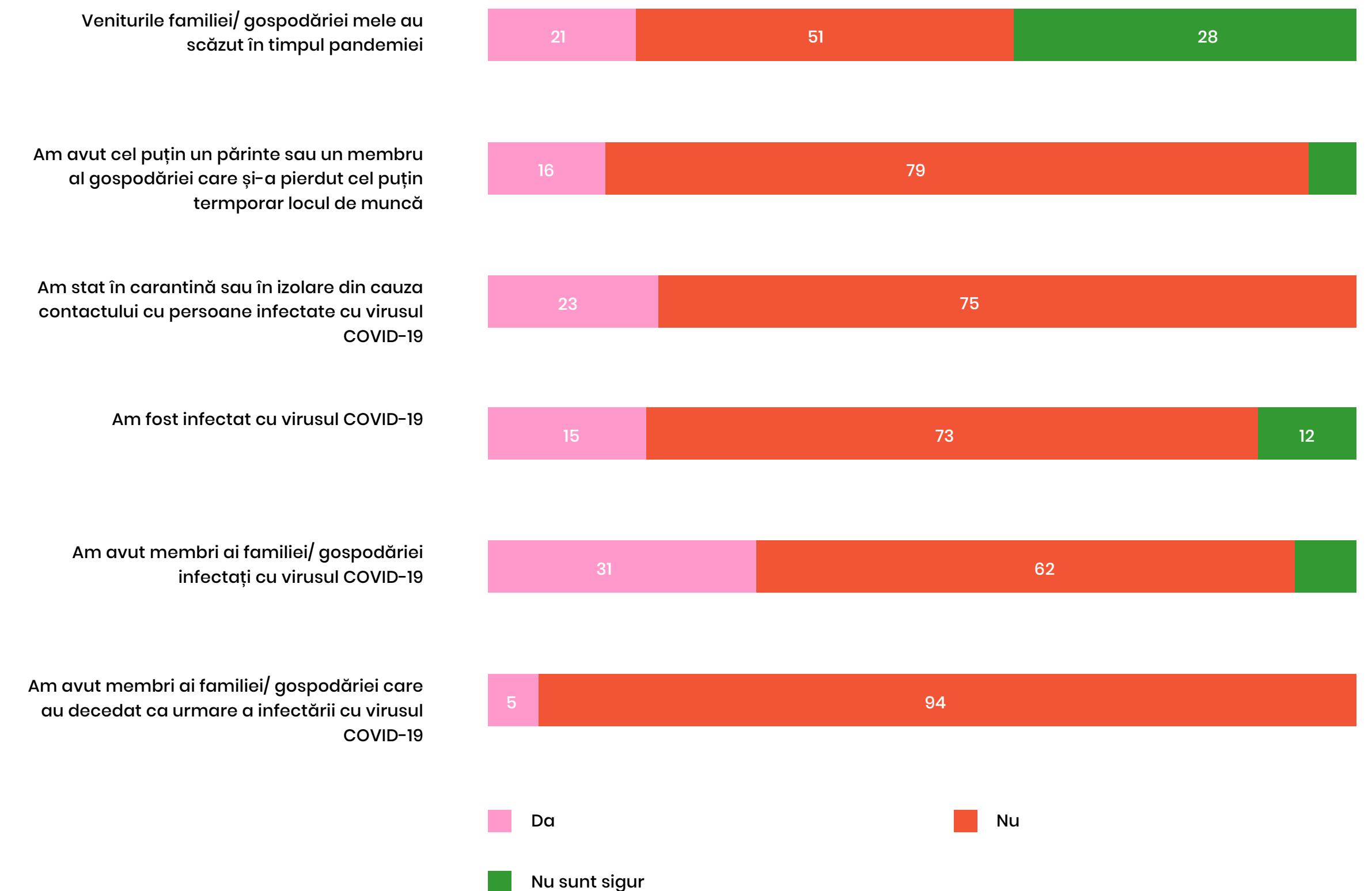
Sănătate mintală și probleme emoționale în pandemie

Puși să aleagă dintr-o listă de evenimente care sunt situațiile cu care s-au confruntat, aproximativ 31% dintre tinerii respondenți la sondaj au declarat că au avut un membru al familiei care s-a infectat cu SARS-CoV-2, 23% au stat în carantină sau izolare din cauza contactului cu persoane infectate, 21% au declarat că veniturile familiei au scăzut în timpul pandemiei, iar 16% au avut cel puțin un membru în familie care și-a pierdut locul de muncă cel puțin temporar din cauza pandemiei. Nu în ultimul rând, **tinerii au fost direct afectați de pandemie,**

15% dintre aceștia declarând că au fost infectați cu SARS-CoV-2, iar 5% dintre respondenți au avut membri în familie care au decedat ca urmare a infectării cu COVID-19. Totodată, este important de menționat faptul că aproape 30% dintre tineri nu au putut menționa cu siguranță dacă pandemia a afectat veniturile familiei. De asemenea, aproximativ 12% dintre tineri nu sunt siguri că au fost infectați cu COVID-19, iar 7% nu sunt siguri că membri ai familiei au fost infectați. **(v. graficul 7)**

Graficul 7

Te-ai confruntat în timpul pandemiei cu evenimentele din lista de mai jos?



2. Rezultatele cercetării

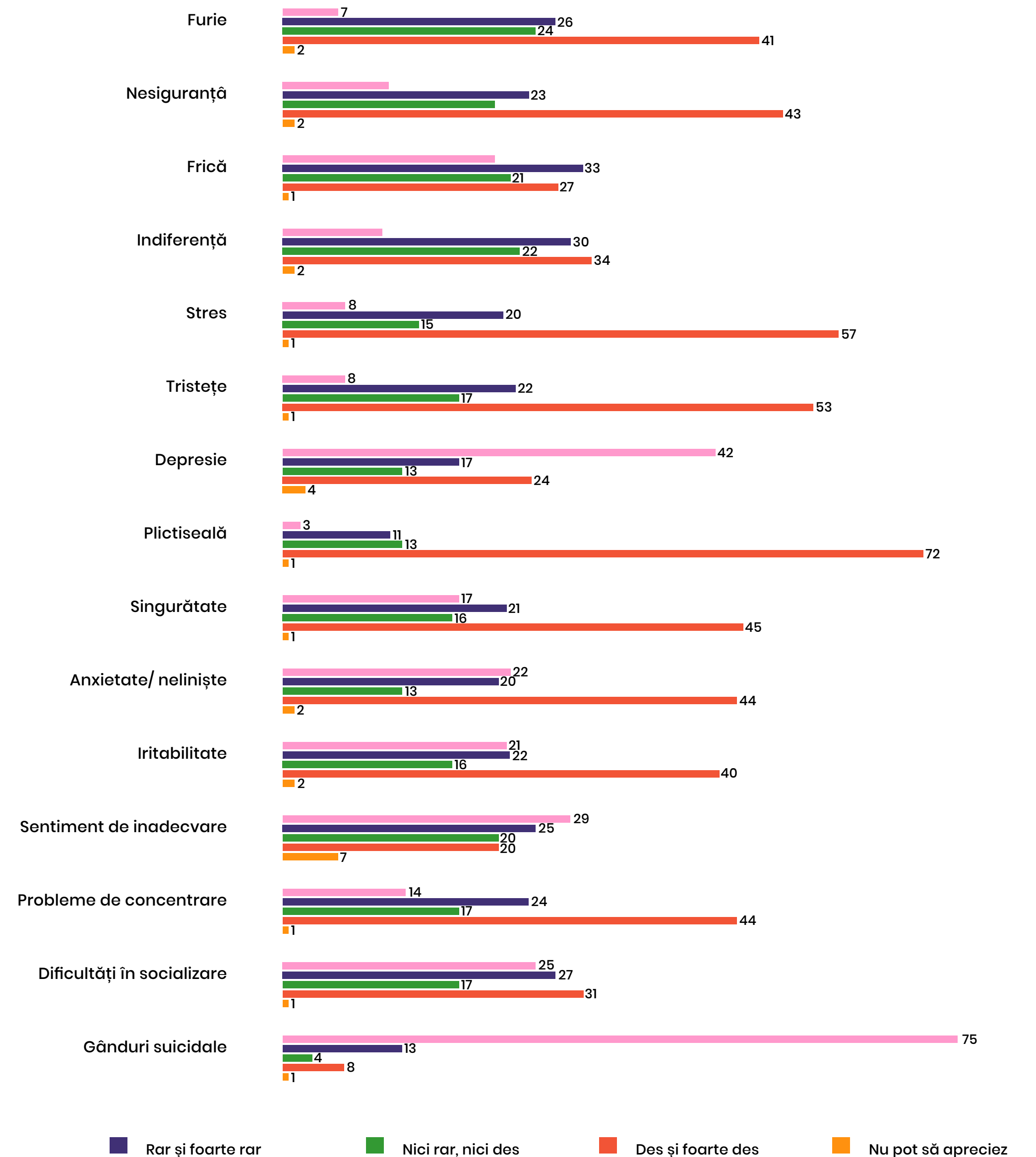
Sănătate mintală și probleme emoționale în pandemie

Este dificil de estimat care a fost impactul pandemiei și a măsurilor de distanțare socială și restricție asupra sănătății min-tale a indivizilor. Tinerii care au răspuns la sondaj au fost puși să declare cât de des s-au confruntat cu diferite stări ce pot fi considerate negative în contextul pandemiei. **Cel mai menționat sentiment a fost cel de plictiseală, aproape trei sferturi declarând că s-au plictisit des și foarte des. Un al doilea sentiment menționat de aproape 60% dintre tineri a fost de stres. Stări precum tristețe, singurătate, anxietate/neliniște, probleme de concentrare, nesiguranță și furie au fost de asemenea mențio-**

nate de un număr mare de respondenți care variază între 40%-50%. Nu în ultimul rând, probleme de sănătate mintală precum depresia au fost menționate de un sfert dintre respondenți ca fiind o stare cu care s-au confruntat des și foarte des, la care se adaugă 13% care au răspuns nici des nici rar. **Nu în ultimul rând, un număr ridicat de respondenți a avut des și foarte des gânduri suicidale (8%), la care se adaugă 4% care au răspuns nici des nici rar și 13% care au răspuns rar și foarte rar.** (v. graficul 8)

Graficul 8

Cât de des te-ai confruntat în timpul pandemiei cu următoarele stări negative?



2. Rezultatele cercetării

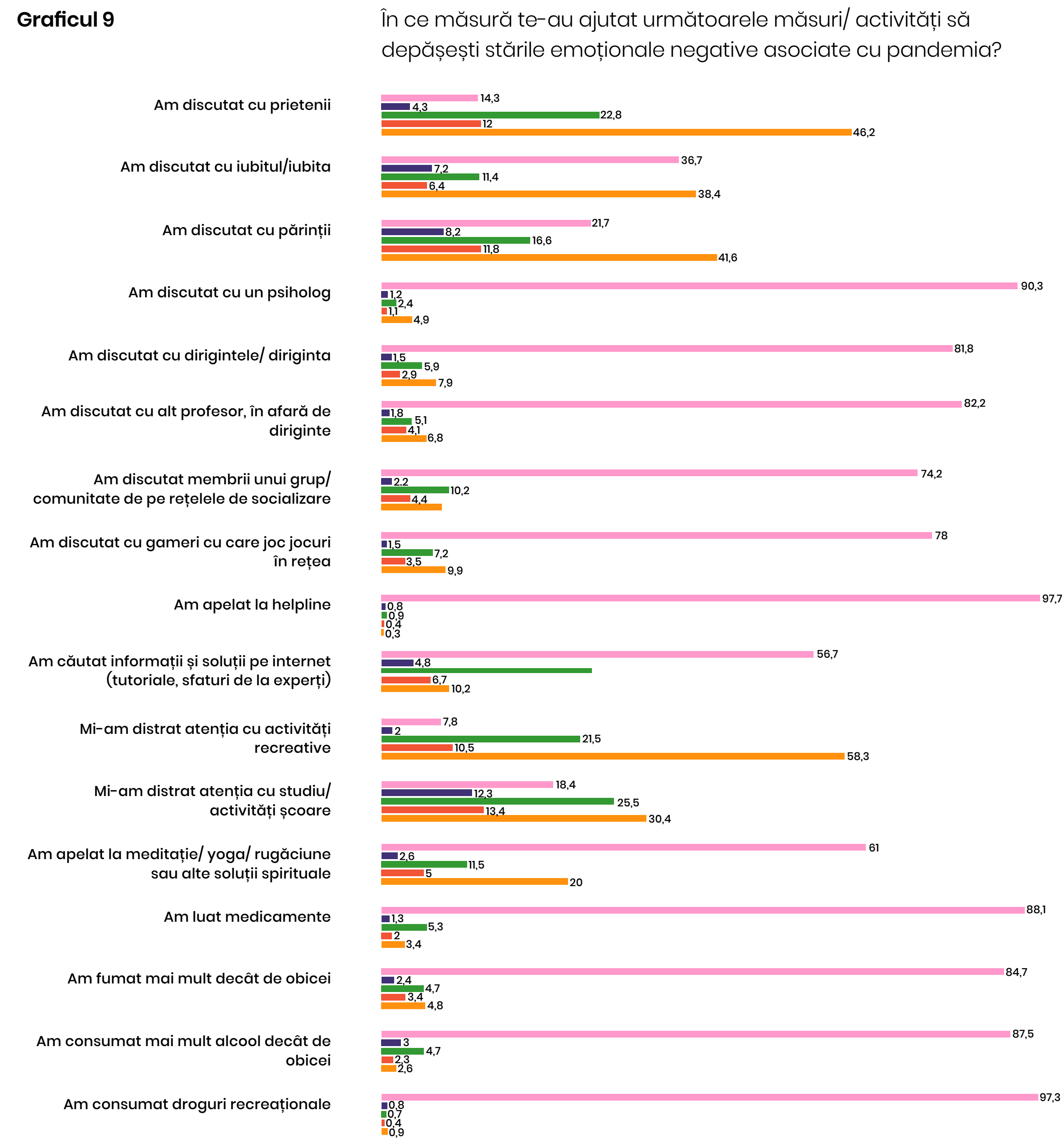
Sănătate mintală și probleme emoționale în pandemie

Cei mai mulți dintre respondenții care au declarat că au trecut prin cel puțin o stare negativă au fost întrebați cum i-a ajutat diferite măsuri/activități pentru a depăși starea negativă. O primă constatare este faptul că **cei mai mulți dintre respondenți nu au apelat sau nu au încercat majoritatea măsurilor propuse (v. graficul 9).**

Cele mai des menționate activități care au fost considerate de ajutor au fost: distragerea atenției prin activități recreative (sport, filme, jocuri etc.), discuții cu prietenii, discuții cu părinții, discuții cu iubitul/iubita și distragerea atenției prin activități de studiu.



Graficul 9



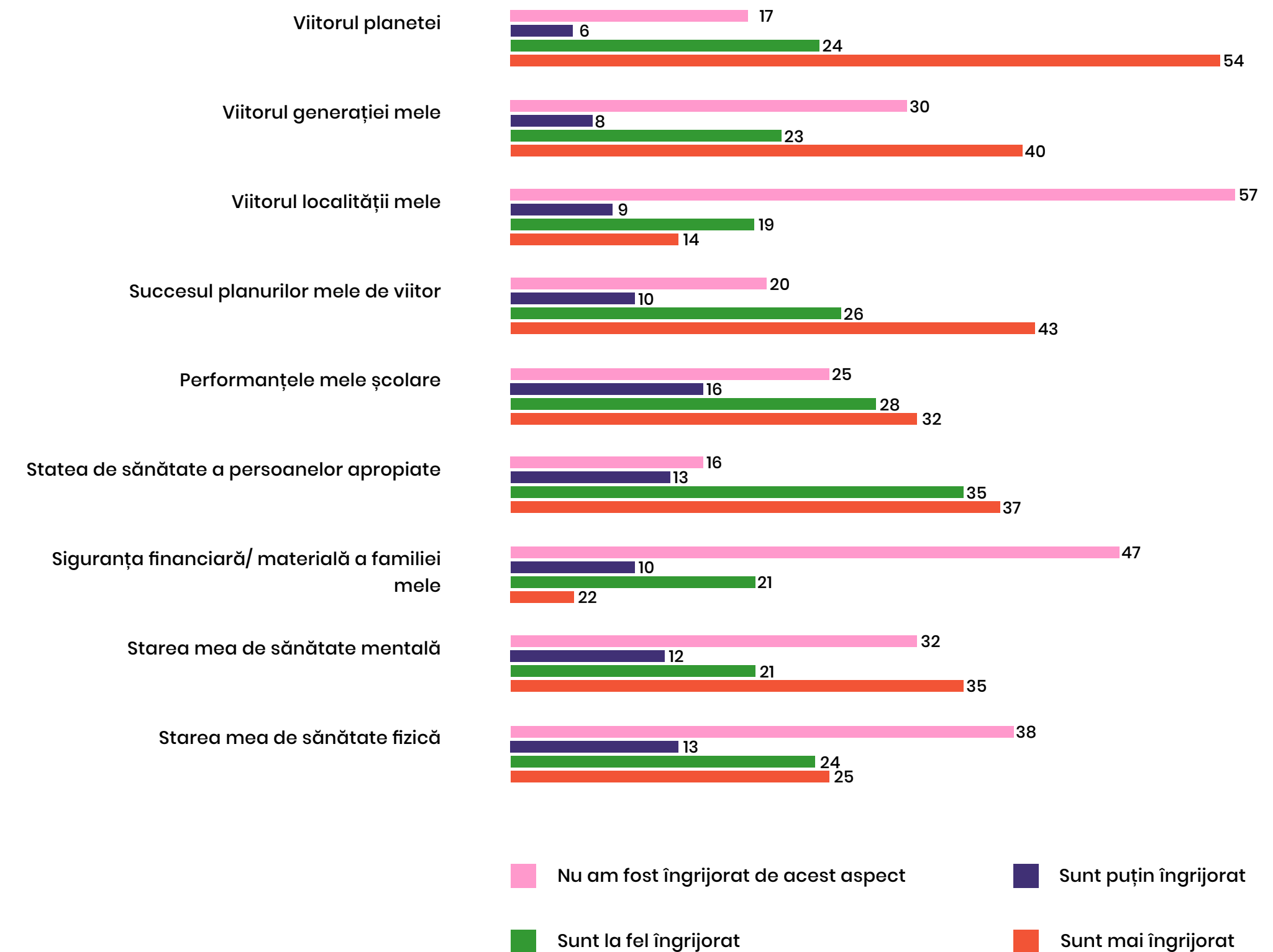
2. Rezultatele cercetării

Sănătate mintală și probleme emoționale în pandemie

În ceea ce privește sentimentul de îngrijorare pentru diferite aspecte în contextul pandemiei, mai mult de jumătate dintre tineri au declarat că sunt mai îngrijorați în legătură cu viitorul planetei, 43% sunt mai îngrijorați cu privire la succesul planurilor personale de viitor, 40% sunt mai îngrijorați cu privire la viitorul generației din care face parte, 37% sunt mai îngrijorați cu privire la starea de sănătate a persoanelor apropiate, 35% sunt îngrijorați pentru starea de sănătate mintală proprie și 32% pentru performanțele școlare proprii. (v. **graficul 10**)

Graficul 10

Cum a evoluat sentimentul tău de îngrijorare pentru următoarele aspecte în pandemie, comparativ cu perioada dinainte de pandemie?



2. Rezultatele cercetării

Impactul desfășurării activităților didactice în regim online asupra tinerilor

Una dintre transformările radicale prin care tinerii din sistemul de învățământ au trebuit să treacă în contextul pandemiei de COVID-19 a fost trecerea la învățământ online. Dificultățile au fost majore în contextul în care o bună parte din școli nu au avut infrastructura necesară desfășurării cursurilor online, iar competențele digitale ale multor cadre didactice nu au fost suficient de dezvoltate pentru a permite desfășurarea cursurilor în format exclusiv online. Totodată, pentru mulți elevi a fost dificil accesul în lipsa unor device-uri minimale, dar mai ales din cauza spațiilor insuficiente pentru a putea participa în liniște la cursuri (mai ales în contextul în care mulți părinți au lucrat de asemenea de acasă).

Întrebați despre școala online, tinerii respondenți la cercetarea de față au reușit să facă față în mare măsură schimbării modalității de predare și în-

vățare. Aproximativ 10% au întâmpinat dificultăți în a avea acces la un *device* prin care participe la școală, 10% nu au avut propriul spațiu pentru a participa la școala online, 10% nu au putut participa la orele online în condiții bune, iar 20% au fost nevoiți să împartă *device*-ul cu mai multe persoane. Deși aproape 90% au declarat că au avut acces nelimitat la internet (73% acord total, 17% acord parțial), numai 38% (acord total) și 40% (acord parțial) au declarat că au avut și conexiune bună la internet.

Aceste rezultate trebuie interpretate în contextul în care cercetarea de față s-a desfășurat online, prin urmare accesul la chestionar a fost facil pentru persoanele care au un laptop/tabletă/telefon și conexiune la internet. Prin urmare, ar trebui evitate generalizări pentru întreaga categorie a tinerilor de liceu.



2. Rezultatele cercetării

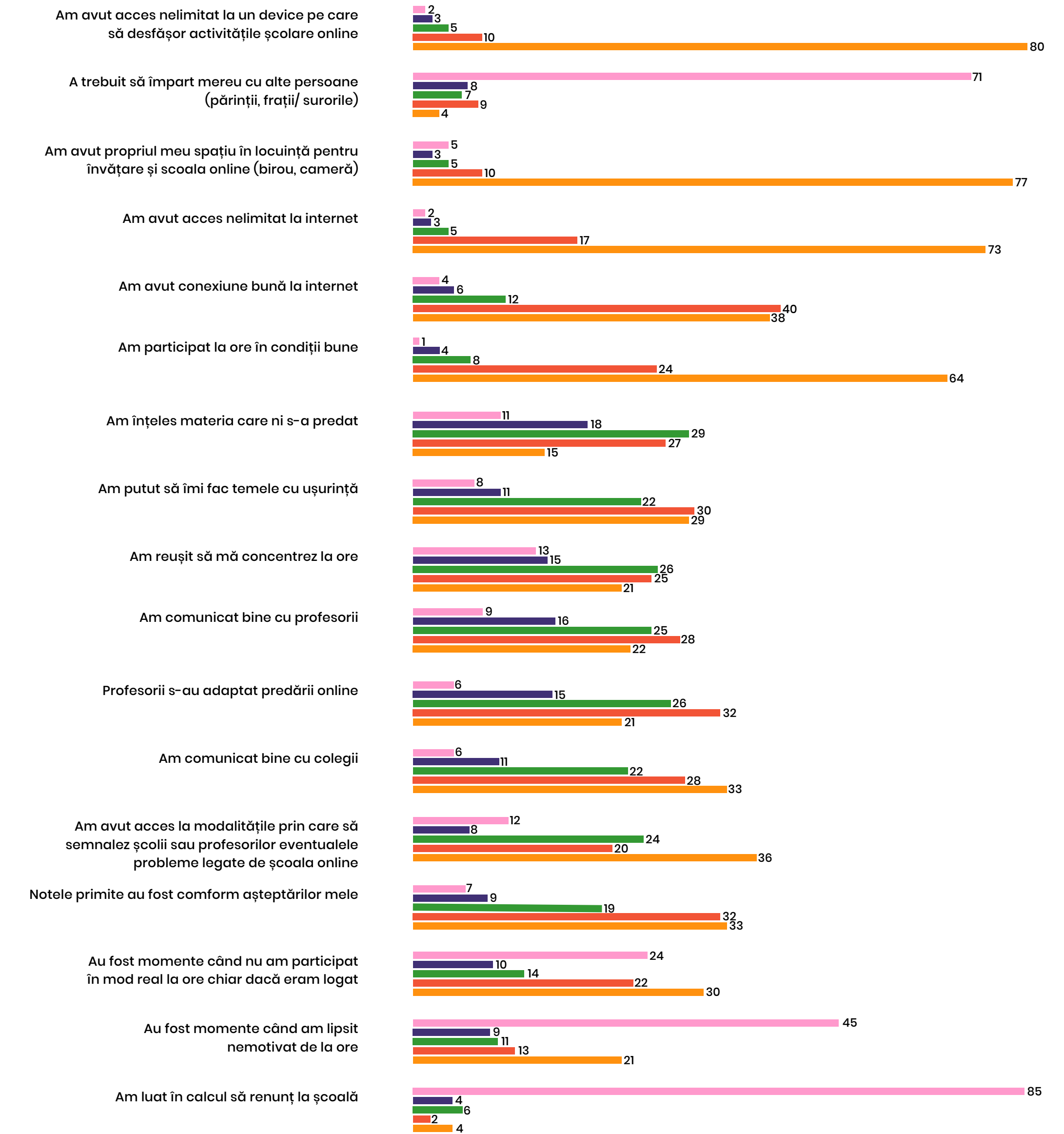
Impactul desfășurării activităților didactice în regim online asupra tinerilor

În același timp **un procent important de elevi au declarat că nu au înțeles materia predată (30%), că nu au reușit să se concentreze la ore (28%), nu au comunicat bine cu profesorii (28%), percep că profesorii nu s-au adaptat predării online (21%), nu au avut acces la modalități prin care să semnaleze școlii eventualele probleme cu care s-au confruntat (20%).** Nu în ultimul rând, mai mult de o treime dintre elevi au declarat că au avut momente când nu a participat în mod real la ore chiar dacă erau logați, iar o altă treime a declarat că au fost momente în care au lipsit nemotivat de la ore.

Abandonul școlar a fost luat în calcul de un număr relativ ridicat de tineri (6%). (v. graficul 11)



Graficul 11



Te rugăm să apreciezi în ce măsură ești de acord cu următoarele afirmații legate de școala online.

2. Rezultatele cercetării

Impactul desfășurării activităților didactice în regim online asupra tinerilor

Participanții la cercetare au fost rugați să menționeze două avantaje, respectiv două dezavantaje ale școlii online (întrebare deschisă). În continuare vom enumera principalele elemente menționate de respondenți.

Cele mai des menționate avantaje ale învățământului online în percepția tinerilor au fost:

- Confortul sporit dat de lucrul de acasă. Tinerii au menționat faptul că **a fost mai comod, mai relaxant și mai puțin obositor să facă școală în propria cameră.**
- Faptul că au avut mai mult timp pe care l-au utilizat pentru activități pe care în alte condiții nu le-ar face, pentru teme sau pentru a învăța pentru examene, dar și pentru **mai mult somn și odihnă.**
- Faptul că nu **au mai fost nevoiți să facă naveta** (în special elevii din rural care învață în urban) sau **să petreacă mult timp în trafic în orașe mai mari.** Unii elevi au menționat de asemenea faptul că au economisit banii pe care altfel i-ar fi dat pe transport, au fost mai puțin stresați și mai odihniți.
- Învățământul online a avut un nivel perceput de dificultate mai scăzut (cel puțin prin prisma notelor pe care elevii le-au obținut), iar acest lucru a fost considerat un avantaj. Totodată, pentru evaluări nu **s-au mai dat teze și s-au dat mai puține teste și mai multe proiecte,** lucru perceput ca pozitiv de către elevi.
- **Au fost utilizate noi tehnici în procesul de învățare și au folosit informații accesibile pe internet.** De asemenea, o parte dintre tineri apreciază că și-au îmbunătățit competențele de a lucra în mediul digital. Totodată, **o parte dintre cadrele s-au familiarizat cu mediul online, fiind un prim pas pentru digitalizarea educației.**
- Elevii s-au putut concentra pe discipline de examen (limba română, matematică etc.) sau care sunt de interes pentru ei.



2. Rezultatele cercetării

Impactul desfășurării activităților didactice în regim online asupra tinerilor



Cele mai des menționate dezavantaje au fost:

- **Materia a fost mai dificil de înțeles.**
- **Lipsa comunicării și socializării directe cu colegii și profesorii.**
Totodată, într-o proporție mai scăzută, tinerii au menționat comunicare deficitară cu profesorii.
- Tinerii s-au concentrat la orele online cu dificultate, mai ales în situațiile în care a existat un dezinteres și o motivație mai scăzută din partea profesorilor și a elevilor.
- Aprecierea cursurilor ca fiind plictisitoare, mai ales în cazurile în care cadrele didactice nu s-au adaptat predării online.
- Conexiunea la internet slabă sau instabilă a afectat participarea la educație și calitatea educației.
- Aprecierea cursurilor ca fiind obositoare, în contextul în care au petrecut mult timp în fața unui ecran (unii dintre aceștia utilizând ecrane mici ale tabletelor sau telefoanelor).

2. Rezultatele cercetării

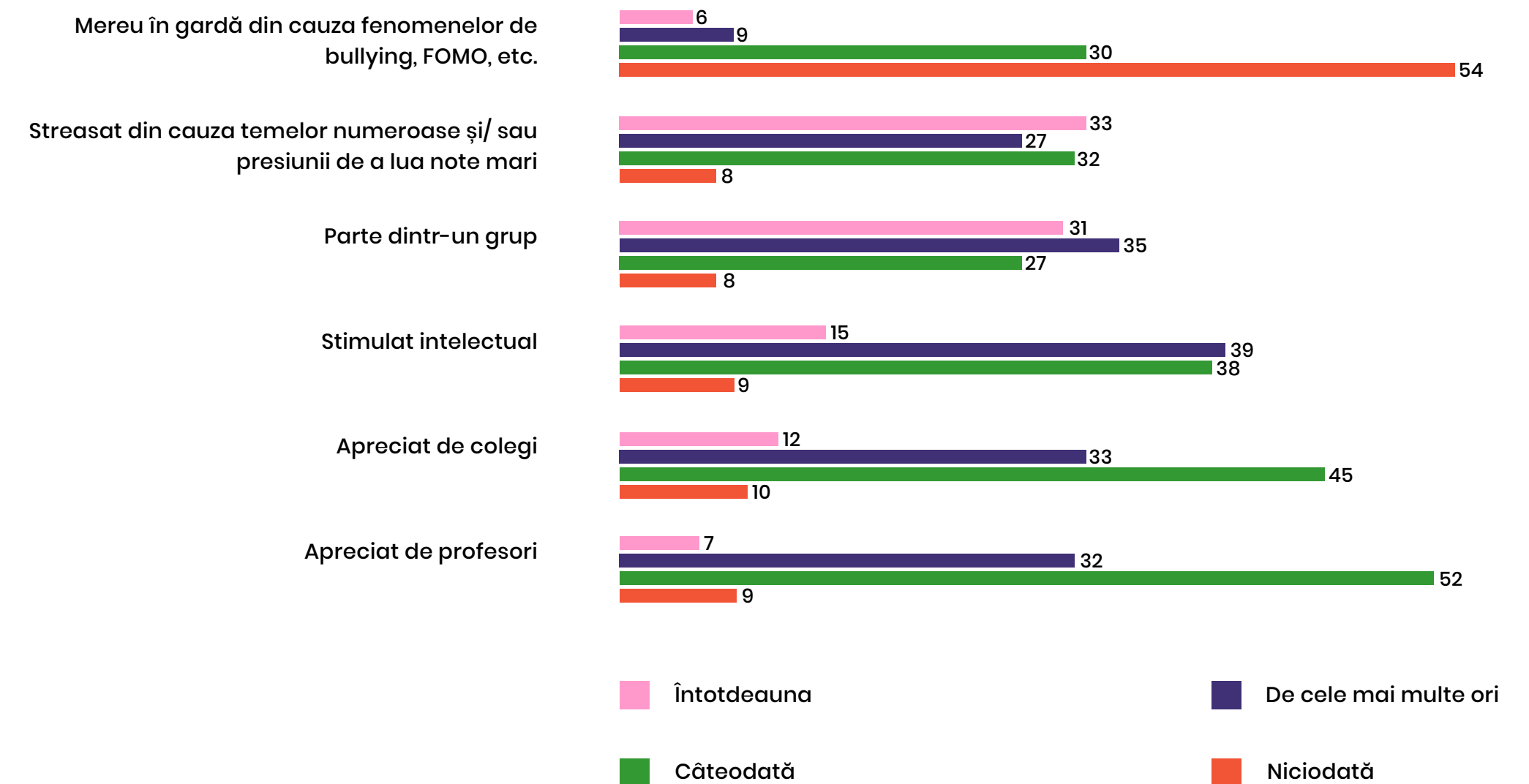
Impactul desfășurării activităților didactice în regim online asupra tinerilor

Una dintre problemele importante din sistemul de învățământ românesc este faptul că elevii nu se simt bine la școală sau nu sunt fericiți la școală.

Aproximativ 33% dintre tinerii respondenți au declarat că se simt întotdeauna, 27% de cele mai multe ori și 32% câteodată stresați din cauza presiunii de a lua note mari și a temelor numeroase. În strânsă legătură cu stresul de a performa se află faptul că elevii se simt doar „câteodată” apreciați de profesori și de colegi sau stimulați intelectual. **Totodată aproximativ 15% au declarat că fie întotdeauna, fie de cele mai multe ori se simt mereu în gardă din cauza fenomenelor de bullying, FOMO (fear of missing out) etc., la care se adaugă 30% care au declarat că se află câteodată în această situație.**
(v. graficul 12)

Graficul 12

. Cum te simți când ești la școală?



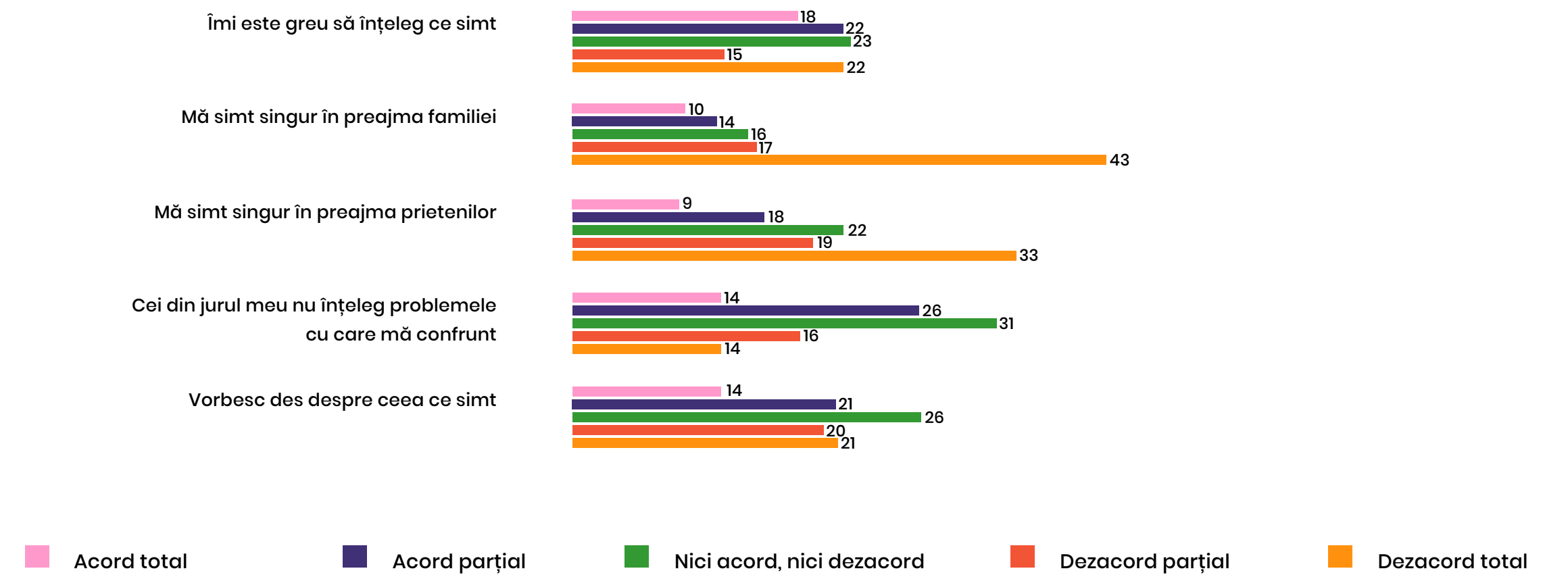
2. Rezultatele cercetării

Disponibilitatea de a cere ajutor specializat/ consiliere

Rezultatele sondajului sugerează faptul că **aproximativ 37% dintre tineri au dificultăți în a înțelege lucrurile pe care le simt** și un procent similar vorbesc rar despre ceea ce simt. Totodată, aproximativ un sfert dintre respondenți au declarat că **se simt singuri în preajma familiei sau prietenilor**, iar 40% apreciază că **cei din jur nu înțeleg problemele cu care tinerii se confruntă.** (v. graficul 13)

Graficul 13

În ce măsură ești de acord cu următoarele afirmații?



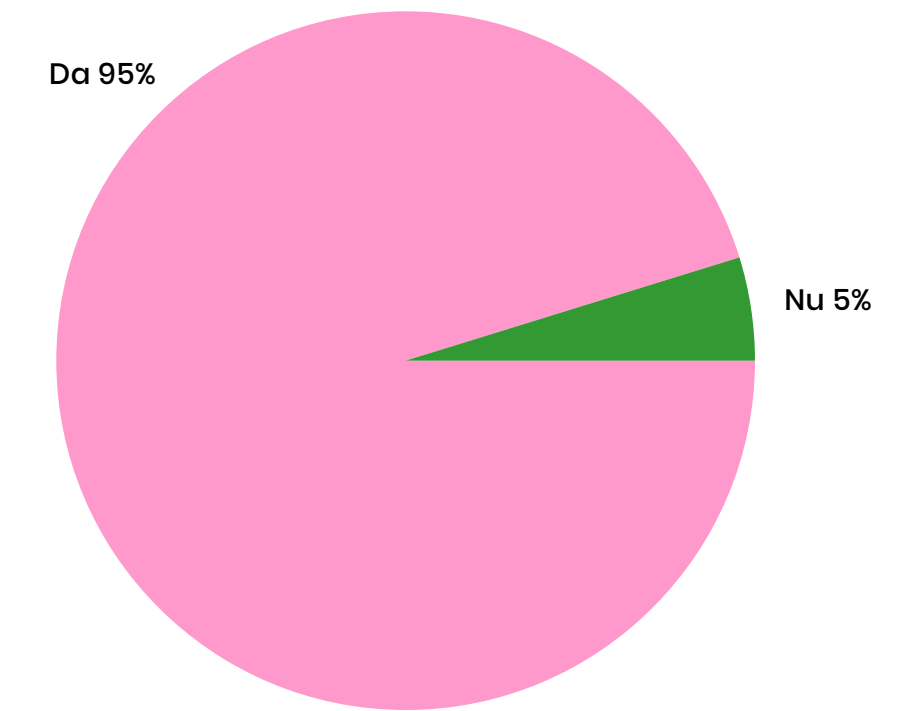
2. Rezultatele cercetării

Disponibilitatea de a cere ajutor specializat/ consiliere

Nu în ultimul rând, deși aproape toate școlile în care învață au consilier sau psiholog școlar aproape 90% dintre respondenți nu au discutat niciodată cu aceștia nici înainte, nici după pandemie.

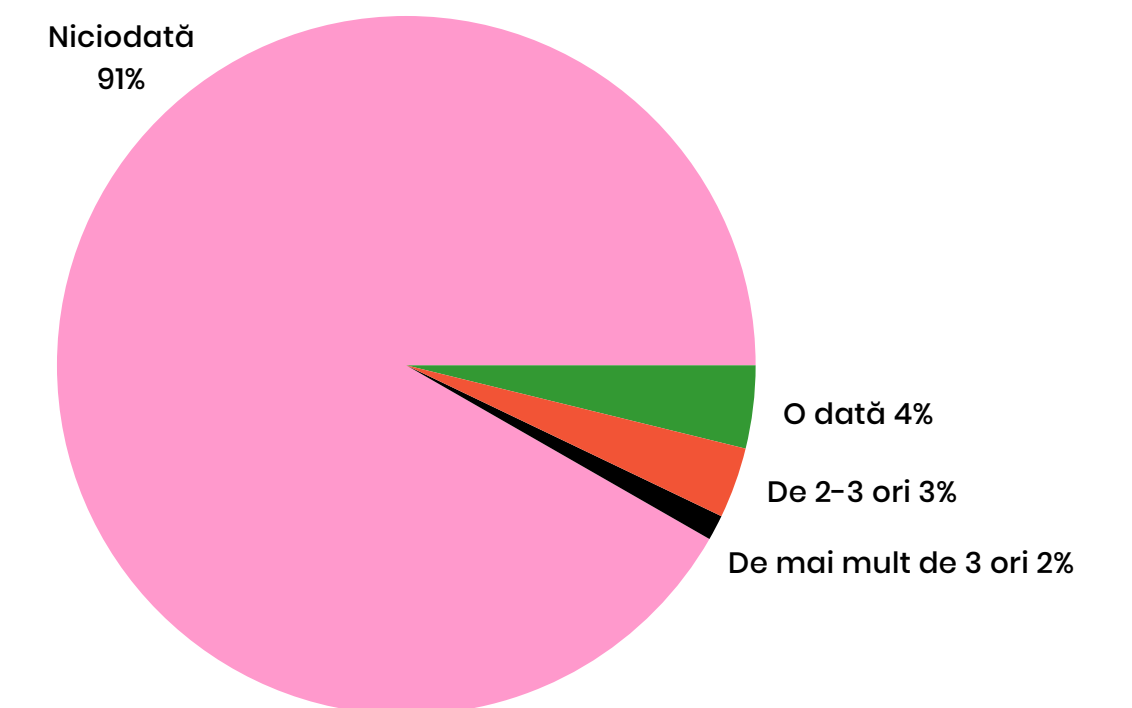
Graficul 14

Liceul tău are consilier școlar sau psiholog?



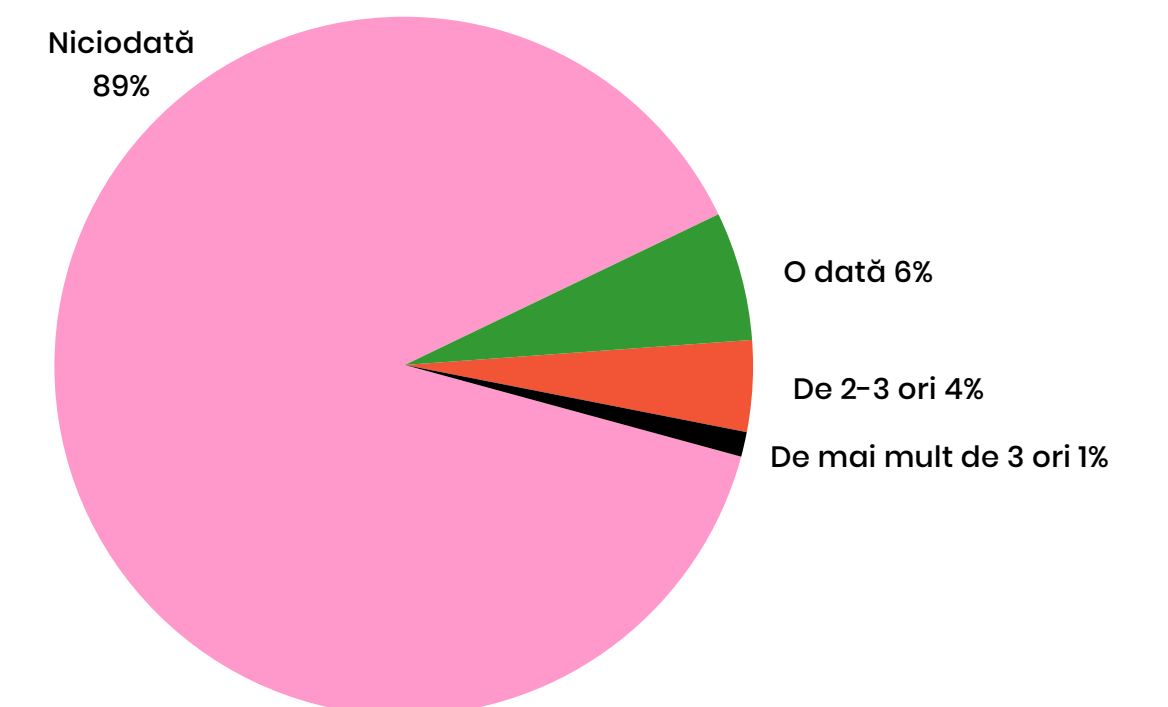
Graficul 15

(Înainte de pandemie) De câte ori ai vorbit cu consilierul școlar sau psihologul din liceul tău despre problemele cu care te confrunți?

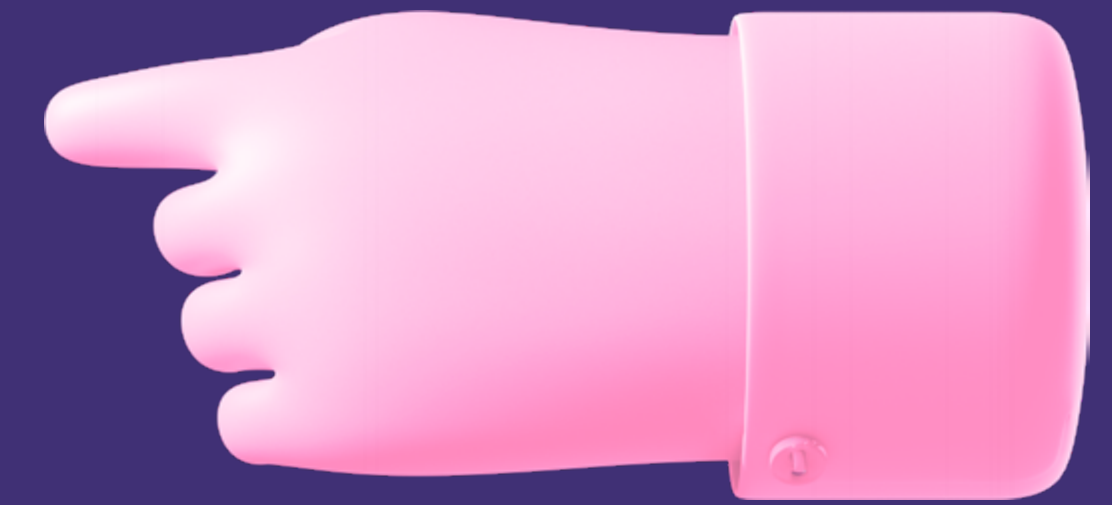


Graficul 16

(În timpul pandemiei) De câte ori ai vorbit cu consilierul școlar sau psihologul din liceul tău despre problemele cu care te confrunți?



3. Concluzii



Studiul de față și-a propus să analizeze felul în care s-au raportat tinerii și adolescenții din România la schimbările survenite în urma pandemiei de SARS-CoV-2 și să evidențieze impactul asupra sănătății mintale a acestora.

Restricțiile și măsurile de distanțare socială și fizică au avut un impact important asupra tinerilor fiind afectate activitățile de socializare, pe care aceștia le desfășurau cu regularitate: cele specifice în școală, călătoriile și întâlnirile cu prietenii sau diverși membri ai familiei etc. Cu toate acestea, pentru majoritatea tinerilor, relația cu apropiații (părinți, frați/surori, iubiți, prieteni etc.) nu a fost percepută ca fiind afectată în sens negativ. Merită menționat însă faptul că pentru 20% dintre tineri, relațiile cu prietenii și colegii s-au înrăutățit.

În privința gradului de informare cu privire la pandemie, tinerii pot fi împărțiți în două categorii: cei care mai degrabă sunt activi în privința căutării de informații

despre pandemie și măsurile aferente și cei mai puțin interesați de subiect, care se informează mai rar. Întrebați de teama de infectare, îngrijorarea cea mai mare a fost în primul rând aceea e a nu îmbolnăvi persoanele apropiate (în principal membri familiei precum bunici, părinți) și într-o mai mică măsură pentru ei înșiși. De altfel, aproximativ o treime dintre tineri au avut în familie cazuri de infectare cu virusul COVID-19, o parte dintre aceștia având inclusiv membri ai familiei care au decedat din cauza infectării. Totodată, un procent semnificativ de tineri se consideră îngrijorați cu privire la viitorul lor, în contextul lipsei de predictibilitate comparativ cu perioada anterioară pandemiei.

În ceea ce privește impactul asupra sănătății mintale se poate discuta despre faptul că o proporție semnificativă a tinerilor s-au confruntat în ultimul an cu stări negative precum stres, depresie, tristețe, singurătate, anxietate, ne-

siguranță, furie, iritabilitate, problemele de concentrare și chiar cu gânduri suicidale. Din păcate, discuțiile/terapia cu persoane specializate și chiar cu alte persoane care nu sunt specializate care i-ar putea ajuta să depășească aceste momente lipsesc cu desăvârșire deși discutăm despre o categorie de tineri care teoretic are acces cel puțin la consilierul sau psihologul școlar. În lipsa unei culturi organizaționale care să încurajeze discuția pe astfel de teme, a specialiștilor (sau din cauza competențelor îndoielnice ale celor care sunt specialiști) și a unei idei împământenite că consilierea e doar pentru „oameni cu probleme” elevii nu se simt încurajați să apeleze la astfel de mijloace.

În ceea ce privește învățământul online, deși discutăm despre un grup de elevi care au avut acces în cea mai mare parte la condițiile necesare participării la cursuri online, aproximativ un sfert dintre aceștia s-au confruntat cu probleme pre-

cum neînțelegerea materiei, comunicarea inefficientă cu cadrele didactice, neadaptarea profesorilor la predarea online sau lipsa unor mecanisme instituționale prin care să semnaleze școlii probleme în felul în care se realizează educația. Totodată, neparticiparea efectivă, indiferent dacă au fost sau nu logați la cursurile online a fost ridicată.

Nu în ultimul rând, foarte mulți tineri se simt nestimulați și chiar nefericiți la școlară, declarând că se simt în mică măsură simulați intelectual și apreciați de profesori sau colegi. Mai mult, o proporție importantă a tinerilor a declarat că sunt stresați din cauza temelor numeroase și a presiunii de a lua note mari și din cauza fenomenelor de *bullying*, *FOMO* etc.